

# Antipasto de Atún y Vegetales

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

**2 cucharadas** zanahorias picadas (o sus vegetales crudos favoritos)

**2 1/2 cucharadas** apio picado (o sus vegetales crudos favoritos)

**8 onzas** atún escurrido y desmenuzado

**1 lata** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) blancos o de sus frijoles favoritos (15 onzas)

**2 cucharadas** queso Parmesano rallado

**1/4 taza** vinagre o el jugo de 2 limones

**1 cucharada** aceite vegetal

**1 cucharada** eneldo fresco o 1/2 cucharadita de eneldo seco

**1 cucharadita** ajo picado

## Preparación

1. Lave y corte los vegetales. Píquelos en trozos del tamaño de un bocado. Coloque en un tazón grande.
2. Combine el vinagre, el eneldo (u otras hierbas), el ajo y el aceite. Vierta sobre los vegetales.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>180</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	10 mg
<b>Sodio</b>	<b>110 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Escurra y enjuague los frijoles. Divida el atún en trozos más pequeños.
4. Combine los vegetales, los frijoles y el atún; mezcle delicadamente.
5. Para que los sabores se amalgamen, ponga la ensalada a marinar hasta el día siguiente.
6. Enfríe y sirva como almuerzo ligero de verano o como acompañamiento en un picnic.

### **Sugerencia**

- Usar ensalada para llenar una pita para un sandwich crujiente.
- Servir sobre lechugas frescas y lavadas.
- Añadir el arroz o pasta cocidos.
- Probar vinagre balsámico o 1/2 taza de su aderezo favorito
- Sea creativo y puebe diferentes hierbas y combinaciones de vegetales.

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes